

Le Yoga pour la paix mentale

Déc 13, 2019 | Développement personnel, Le Yoga

Nous sommes des créatures faites d'habitudes.

Nous anticipons le futur, appréhendons notre environnement et l'image que l'on a de nous-même, en fonction de ce que nous avons déjà vécu.

Au fil des expériences que nous vivons, se créent des « souvenirs » ou « mémoires », que les traditions du Samkhya, comme du Yoga, nomment samskara – des représentations cérébrales mémorisées, sorte de stockage de data dans le vaste entrepôt de notre inconscient, appelés également schémas cognitifs en psychologie.

Ces samskara, plus ou moins puissants selon l'émotion qui les accompagnent, vont créer des habitudes comportementales inconscientes; des vasanas qui influencent nos rapports aux autres, nos jugements, nos comportements... nos vies.

Nous sommes conditionnés par nos samskara, vivant dans une illusion (maya); considérant tout ce qui nous entoure pour ce qu'il n'est pas, limités dans nos jugements par notre ignorance, nos connaissances limitées et teintées de nos samskara. Notre mental utilisant ces schémas pour nous faire agir ou penser telles des marionnettes assujetties à nos expériences passées.

Depuis les Upanishad, l'Inde n'a été préoccupée que d'un seul problème: la structure de la condition humaine et comment s'en libérer.

L'idée de la libération (moksha) implique se libérer de ces conditionnements (samskara), à la recherche d'une réflexion intuitive, voire « révélée », plutôt que de fonctionner avec des réactions impulsives, nous faisant réagir émotionnellement plutôt que consciemment, et ruinant au passage relations humaines, estime de soi et capacités.

Les Samskara et les vasana ont été définis comme des obstacles par les sages indiens depuis fort longtemps; sources de souffrance. L'important n'étant pas de



les connaître, mais de les maîtriser, de les « brûler ».

Il existe différentes natures de pistes samskariques;

- Celles qui se créent depuis notre naissance, de part notre culture, notre enfance, notre éducation... mais aussi tous les jours qui passent, de part ce que nous écoutons, ce que nous regardons, les personnes avec qui nous passons du temps. Soyez attentif aux choses que vous mettez dans votre corps émotionnellement, spirituellement et physiquement.

Yoga Sutra II.16 Heyam Dukkham anagatam // Les souffrances futures doivent être évitées

- Celles issues de notre famille (cf. généalogie) car nous transportons avec nous, sans le savoir, les blessures de nos anciens. Le « mouton noir » d'une famille est en fait un libérateur.
- et celles plus profondes, issues de nos vies passées, car les samskara sont à l'origine du karma.

Yoga Sutra II.12- kleśa-mūlaḥ karma-āśayaḥ dṛṣṭa-adṛṣṭa-janma-vedanīyaḥ

Ces samskara sont donc capables d'affecter nos 5 enveloppes corporelles, nos Kosha. De la plus grossière, le corps physique, créant ainsi des déséquilibres allant jusqu'à la maladie, à la plus subtile, notre corps astral, en altérant au passage notre énergie (prana), notre mental et nos qualités de réflexion.

Se délivrer de ces conditionnement équivaut à forcer un autre plan d'existence, à s'approprier un autre mode d'être, transcendant la condition humaine.

La pratique du yoga se fait bien tout au long de la journée.

Certaines études scientifiques aujourd'hui, confirment que grâce à la pratique répétée d'un certain état d'esprit (sattvique), certaines structures cérébrales peuvent être modifiée, jusqu'à l'expression même de nos gènes; les émotions négatives ou afflictives peuvent être intentionnellement atrophiées.

Dans les états concentrés Samyama (dharana, dhyana, samadhi) nous sommes dans un état de non-réactivité. Dans ces moments, l'esprit et le corps sont immobiles. Lorsque nous demeurons dans cet état, nous ne générons pas de nouveaux samskaras. Durant ces quelques instants d'immobilité et de non-réactivité, aussi bref soient-ils, se crée la mise en mouvement du processus inverse; le processus de purification.

Lorsque la conscience ne se préoccupe pas de digérer un flot d'expériences en cours, elle commence à digérer des matériaux provenant du vaste entrepôt d'impressions samskariques où elles peuvent être « brûlées ».



Le YogaDarsana nous donnent des clefs pour y parvenir depuis des millénaires.

> Comme s'équiper d'une intention ferme: le sankalpa.

Une intention ferme de changer, de devenir une meilleure version de soi-même. Un nouvel état d'être que l'on désire atteindre. Pas seulement un espoir, ou un souhait, mais une vision, un ressenti profond de soi vivant ce changement. Telle une graine qui germera, le sankalpa peut être utilisé; comme objet de concentration pendant la méditation, en début de pratique posturale ou de pranayama, pendant le yoga nidra, mais aussi simplement avant de s'endormir et avant d'ouvrir les yeux au réveil.

Une phrase courte, sans négation, n'excédant pas 8 mots. C'est ce qu'elle signifie pour vous qui aura le plus d'impact, plus que les mots qui la composeront.

> Faire preuve d'un effort soutenu contre les « obstacles »: Tapas.

Une discipline nécessaire au changement. Car même lorsque l'on est conscient que tel ou tel comportement est préjudiciable, notre mental est tellement plus confortable dans les habitudes que dans les changements qu'on a tendance à replonger facilement (cf. la procrastination) sans une discipline ferme. Certains de nos comportements finissent par nous définir par ignorance de ce que nous sommes vraiment... Quand la mauvaise habitude dure depuis longtemps, on peut avoir peur de ne plus être soi. Soyez sans peur ! (Abaya)

> Ralentir: Shani. Un samskara est comme un « bouton rouge » sur lequel un événement, une parole, un type de personne.. un stimuli, va appuyer générant une réaction de notre part (vasana) Il faut se laisser le temps entre le stimuli et l'action afin d'avoir le temps de la réflexion suffisante. Toute réaction impulsive fortifie le samskara. Prenez le temps tous les jours de faire le point de votre journée, votre nuit n'en sera que meilleure, prenez du temps, observez...

> Et bien sûr pratiquer (asana, pranayama, méditation), régulièrement, avec sincérité, de manière à générer cet état sattvique propice.

Ce que nous pratiquons devient plus fort. Avec le temps et une pratique régulière, les pratiques de Yoga deviennent de plus en plus subtiles, profondes et efficaces. Elles mènent à la clairvoyance (vidhya) sur nous-même, l'origine de nos personnalités, de nos pensées et réactions afin d'établir une transformation pérenne.. mais aussi sur celles des autres, ce qui nous permet d'éviter les conflits, aider les autres, pardonner, comprendre (cf. Spinoza)... Patanjali dans ses Sutra nous rappelle que même les plus sages souffrent. Nous menons tous des batailles

Cette clairvoyance mène graduellement à de plus vastes compréhensions. De ces compréhensions, découle une forme certaine de quiétude, de paix et



d'amour.

Il ne s'agit pas de le vouloir, cela vient à soi, cela va de soi, par la pratique.

With love.



Articles récents

LA DUALITÉ DE NOS HÉMISPHÈRES CÉRÉBRAUX

Pourquoi respirer Ujjayi pendant la pratique posturale

Les NIYAMAS à l'intention des pratiquants d'aujourd'hui

Les YAMAS à l'intention des pratiquants d'aujourd'hui

Le Yoga est-il un sport ?

L'INTUITION – Ces messages qui nous guident

Ce qui s'apprend sur le tapis, nous rend meilleur



Conseils pour une bonne pratique à la maison

Le Yoga : Un état d'Être, ou L'art de l'observation menant à la tranquillité

Le Yoga pour la paix mentale

Catégories

Développement personnel

L'Ashtanga Vinyasa Yoga

Le Yoga

Ma vision

Archives

avril 2022

janvier 2022

décembre 2021

novembre 2021

mars 2021

novembre 2020

octobre 2020

mai 2020

décembre 2019

novembre 2019

septembre 2019

août 2019

juillet 2019

juin 2019

mai 2019

avril 2019

mars 2019

février 2019

janvier 2019

décembre 2018

novembre 2018

octobre 2018

août 2018



juillet 2018

janvier 2018

[Accueil](#) [Mentions Légales](#) [Politique de confidentialité](#)

Conception: [digitaldeva.fr](#) - Référencement: [digitaldeva.fr](#)

